P 505327/526 Afgiftekantoor: Gent X

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

N° 110
JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE 2009

profil

LE TRIMESTRIEL DE PARTENA-OZV

Troubles de la fertilité
Allaitement maternel
Transport de malade
Mal de dos

Mutualités Libres
PARTENAIRES DE
PARTENA ziekenfonds & partners

vous choisissez vous-même:
- vos études?
- votre musique?
- ce que vous portez?

choisissez aussi vous-même votre mutualité!

Et si vous choisissez votre mutualité vous-même, autant choisir **la mutualité Partena,** aussi jeune et volontaire que vous.

tarif spécial jeunes 'min26'

Vous venez de terminer ou d'arrêter vos études? Et vous n'avez pas encore 26 ans?
Dans ce cas, profitez-en pour bénéficier d'un tarif réduit auprès de la mutualité Partena!
Vous serez assuré de façon optimale et bénéficierez de tous les services et avantages.
Et tout ça, pour un tout petit prix!

des avantages taillés sur mesure

- Jusqu'à 20% de réduction sur votre abonnement fitness et 1 semaine de fitness gratuite auprès des centres de fitness associés.
- Un remboursement de 15 euros par an sur votre cotisation à un club sportif.
- Divers avantages pour vos vacances.
- Jusqu'à 15% de réduction sur vos lunettes ou vos lentilles auprès du réseau d'opticiens associés. Un remboursement complémentaire de 60 euros tous les 2 ans.
- Commander des vignettes? Consulter le relevé de vos remboursements? Vous ferez tout ça de chez vous, grâce au Guichet on-line!
- ...

Avantages valables en 2009. Pour plus de détails, voyez les statuts.

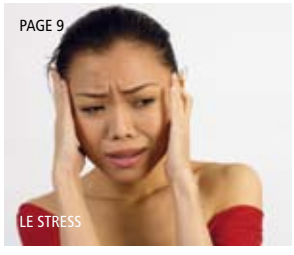
Découvrez tous ces avantages et bien d'autres sur le site www.partena-min26.be!

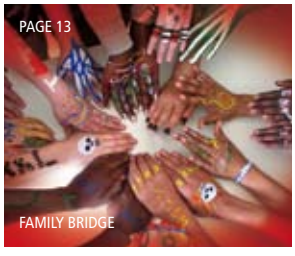
profil

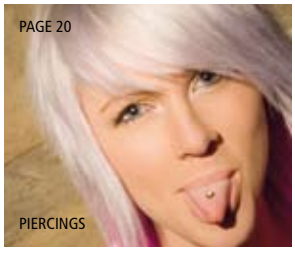
N° 110

JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE 2009

AU PROGRAMME







SOMMAIRE

2 Les échos de Profil
4 Transport de malade
6 Hospitalia
7 Admission à l'hôpital
8 Dunepanne
9 Le stress
10 Partena Titres-services
11 Troubles de la fécondité
12 Partena Brèves
13 Family Bridge
14 Vous avez dit 'psy'?
16 En forme avec Partena
18 Relax grâce à la Boutique santé
19 Le mal de dos
20 Piercings
21 Arrêtez de fumer
22 Infertilité masculine
24 Allaitement maternel
26 Prévention du cancer de la peau
27 En vacances
28 La journée Partena 2009
29 Vacances à partir de 50 ans

Ont collaboré à ce numéro: Diane Albert, Bert Corremans , Peter Cristiaensen, Sharon De Neve, Ellen De Vriese, Jan Dhondt, Ilse Hens, Pascale Janssens, Pierre Lété, Julien Muraille , Veerle Mersy, Lynn Pellens, Veronique Poriau, Dominique Rampelbergh, Nathalie Renna, Stéphanie Reynaert, Joeri Staessen, Ellen Van den Bulcke, Patrick Van den Sande, Sandrine Vandermaesbrugge, Emilie Vanderstichelen, Valérie Vander Veken, Patricia Verstraete, Steven Vervaet, Karen Willems

Secrétariat de rédaction: Ilse Hens, Pierre Lété
E-mail: info@partena-partners.be
Composition: James & C° - Drukwerk: Roularta

Editeur responsable: Stefaan Lauwers
Coupure Links 103 - 9000 Gent - T. 09 269 85 01 -
Numéro d'entreprise: 0411.696.011

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préable de la rédaction. Affiliés à l'Union des Editeurs de la presse Périodique

les échos de **profil**

© Imagesource

La Kids-ID: une grande sécurité pour les plus petits!

Les adultes n'ont plus l'exclusivité du document d'identité électronique. Depuis peu, les enfants de moins de 12 ans peuvent obtenir la Kids-ID.

La Kids-ID est un document de voyage officiel, difficile à contrefaire, destiné aux enfants de moins de 12 ans. En outre, grâce à la puce avec code pin qu'elle contient, l'enfant peut surfer en toute sécurité sur Internet. La Kids-ID sera disponible auprès des administrations communales, mais toutes les communes ne seront pas en mesure de la fournir tout de suite.

La Kids-ID peut aussi se révéler une véritable bouée de sauvetage pour les enfants. Un numéro de téléphone à appeler en cas de problème figure sur la carte. L'appelant est alors transféré vers le numéro de téléphone choisi préalablement par les parents.

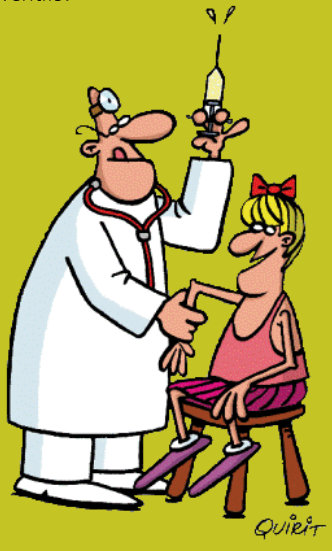
Pour plus d'informations, surfez sur le site www.eid.belgium.be.

Rendez-vous sur www.hup-ado.be!

Qu'est-ce qui cause le cancer du col de l'utérus? A partir de quand faut-il faire pratiquer un frottis? Comment se protéger contre le cancer du col de l'utérus?

Surfez vite sur www.hup-ado.be. Vous y trouverez la réponse à ces questions, et pourrez, au travers d'un quizz, tester vos connaissances sur le cancer du col de l'utérus et sa prévention.

Et si en plus, vous êtes créatif, lâchez-vous et participez au concours de dessins. Deux billets de cinéma récompenseront les plus inventifs!



© Pixtal

Danger d'infection chez le médecin?

Le risque de contracter des bactéries en milieu hospitalier a déjà fait couler beaucoup d'encre. Il y a toutefois également un risque d'infection dans le cabinet du médecin généraliste et même lors d'une visite à domicile. Les prestataires de soins qui veulent être vigilants doivent respecter une série de règles.

Le Conseil supérieur de la Santé a rassemblé ces recommandations dans un document sans équivoque. L'hygiène personnelle, l'utilisation de gants, la stérilisation du matériel médical, etc.: tous les aspects sont traités dans les moindres détails.

Un espace plus discret dans les pharmacies

Votre pharmacie va bientôt subir quelques aménagements... pour mieux respecter votre vie privée. Dès 2012, les pharmacies seront en effet tenues de prévoir un espace plus discret pour la réception des clients.

Personne n'aime être confronté aux regards curieux et aux oreilles qui traînent lors d'une visite à la pharmacie. La commande de certains produits ou les questions posées par rapport aux problèmes de santé rencontrés relèvent de la sphère privée, un espace, que personne ne souhaite voir violé. Une solution s'imposait donc.

L'installation d'un espace plus discret constitue la réponse à ce problème aigu. Il s'agira d'un endroit où le client pourra parler en toute discrétion avec le pharmacien. Cet espace plus discret peut être un guichet séparé ou un bureau. Tout dépend des possibilités offertes au sein de chaque pharmacie.

Source: Moniteur Belge

© Imagesource

La chicha: plus attirante que la cigarette, mais plus dangereuse!

Les bars à chicha se multiplient et séduisent les plus jeunes, et parmi eux, même les plus réticents à la cigarette. La chicha désigne à la fois le contenant et le contenu: le narguilé est une pipe à eau, d'origine orientale, constituée d'un long tuyau flexible et d'un vase rempli d'eau par lequel passe la fumée; le tabamel est un mélange d'environ 28 % de tabac (contenant de la nicotine), d'environ 70 % de mélasse et d'un arôme de fruits.

Une séance de chicha, de 45 à 60 minutes, produit 100 fois plus de fumée qu'une cigarette et une quantité de monoxyde de carbone plus importante. La quantité de nicotine inhalée au cours d'une séance équivaut à environ deux paquets de cigarettes. L'eau n'exerce donc aucun effet filtrant sur les substances nocives.

Coussins en noyaux de cerise: pas de fumée sans feu!

Les coussins en noyaux de cerise se vendent comme des petits pains. Quoi de plus agréable en effet que de s'installer confortablement avec ce type de coussin calé dans la nuque? Ce n'est toutefois pas une raison de ne pas lire le mode d'emploi.

Les coussins en noyaux de cerise prennent feu assez rapidement! Après 6 minutes au micro-ondes, le coussin peut déjà s'enflammer. Le Service public fédéral Economie insiste dès lors fortement sur le respect du mode d'emploi des coussins en noyaux de cerise.

D'autres bons conseils pour profiter pleinement et sans risques de votre coussin: ne réchauffez pas le coussin dans un four traditionnel, ni trop longtemps, ne placez pas le coussin dans une housse ou une serviette pendant que vous le réchauffez et ne réchauffez le coussin que lorsqu'il a complètement refroidi.

Bien chez soi dans une maison passive

N'y allons pas par quatre chemins: l'habitation la plus économe en énergie est sans conteste l'habitation passive. Ce terme ne vous dit rien? Lisez donc la suite!

Une maison passive est une habitation minutieusement isolée qui ne nécessite pas de système de chauffage ni de conditionnement d'air. Les chiffres ne mentent pas: dans une maison passive, vous consommez 75% d'énergie en moins que dans une nouvelle construction et 90% en moins que dans une habitation plus ancienne. De cette manière, vous pensez aussi bien à votre portefeuille qu'à l'environnement.

Pour promouvoir ces bons comportements, les autorités offrent une réduction d'impôts à toute personne qui construit une maison passive. Plus d'info? Téléchargez la brochure 'Maisons passives: réduction d'impôt' depuis le site www.health.fgov.be. Vous trouverez le lien menant à la brochure en tapant 'maison passive' dans le moteur de recherche.

'Prenez vos yeux en main!'

La Semaine de la Vision est organisée chaque année depuis 2005 par l'Association professionnelle des Opticiens et Optométristes de Belgique. Le but est d'attirer l'attention du public, en l'occurrence votre attention, sur l'importance d'un contrôle préventif régulier de la vision. Cette année, l'action se déroulera la semaine du 8 au 15 octobre.

A cette occasion, il vous pourrez faire réaliser un test visuel chez un opticien-optométriste participant à la Semaine de la Vision. D'après les résultats des années précédentes, l'initiative se révèle utile:

- 31 % des participants devaient réaliser un examen approfondi;
- 35 % nécessitaient une adaptation de leur correction;
- 33% avaient une bonne vision.

Plus d'info à ce propos sur www.semainedelavision.be.

Sirènes, gyrophares, grande vitesse… et facture!

Il n'est pas toujours facile de se retrouver dans les méandres tarifaires du secteur médical. Avez-vous une idée de combien vous coûterait un transport médical par exemple? Sachez d'abord que la notion d'urgence occupe une place particulière dans la détermination du prix. Si le terme 'urgent' est généralement utilisé pour quelque chose de pressant, de nécessaire dans l'immédiat, il n'en va pas forcément de même dans la réglementation tarifaire relative au transport de malade. Profil vous explique de quoi il retourne.

TRANSPORT URGENT OU NON URGENT: DISTINCTION

Pour relever de la réglementation des transports urgents, le transport de malade doit être effectué suite à un appel téléphonique au 100 (ou 112 à partir d'un GSM). Par conséquent, tout autre transport de malade, c'est-à-dire demandé directement auprès d'une société d'ambulances sans passer par le 100, relève de la réglementation des transports non urgents.

Bien sûr, il peut y avoir une urgence médicale, mais si le transport n'est pas organisé par le 100, c'est la réglementation du transport non urgent qui est appliquée.

POURQUOI DEVEZ-VOUS CONNAÎTRE CETTE DIFFÉRENCE?

> Par rapport à l'hôpital

Le patient pris en charge par le service 100, donc en transport urgent, n'a pas la possibilité de choisir l'hôpital où il est conduit. Il sera transporté dans l'établissement le plus proche, adhérent du circuit du 100 et suffisamment équipé.

En revanche, la personne qui ne fait pas appel au 100 est libre de choisir l'hôpital où le transport médical va la conduire. Cependant, si son état de santé ou des raisons techniques l'exigent, le patient pourra être conduit dans un autre hôpital. Dans ce cas, le choix devient relatif.

> Par rapport au prix

Le prix du transport urgent est fixé légalement sur base d'un forfait pour les dix premiers kilomètres. A partir du onzième, le prix est calculé au kilomètre.

Voir le tableau des tarifs pour le transport urgent.

Par contre, la réglementation pour le transport médical non urgent ne prévoit pas de tarifs. Sauf en Wallonie où un prix maximum est fixé sur base d'un forfait pour les dix premiers kilomètres et, à partir du onzième, d'un calcul au kilomètre. Toutefois, cette réglementation ne s'applique pas au territoire germanophone de la Région wallonne.

Voir le tableau des tarifs en Wallonie.

TARIFS POUR LE TRANSPORT URGENT

Le prix du transport médical urgent est fixé sur base d'un forfait pour un trajet jusqu'à 10 km, additionné d'un calcul au kilomètre à partir du onzième kilomètre.

Kilomètres	Tarifs pour 2008	Tarifs pour 2009
Montant fixe par trajet entre 1 et 10 km	53,23 euros	56,32 euros
A partir du 11e km	5,32 euros / km	5,63 euros / km
A partir du 21e km	4,07 euros / km	4,30 euros / km

Exemples:

- Un voyage de 57 km en mars 2009 revient donc à 271,72 euros (= 56,32 euros + 10 x 5,63 euros + 37 x 4,30 euros)
- Un voyage de 3 km en novembre 2008 revient donc à 53,23 euros (montant fixe pour une distance entre 1 et 10 km)

Ces tarifs sont valables pour le transport de malades, pour peu qu'il soit effectué par le 100:
- à partir du domicile du patient;
- depuis un lieu public;
- depuis la voie publique.

Calcul des distances

Pour un transport médical urgent, le nombre de kilomètres est calculé de station d'ambulances à station d'ambulances. Attention! Cela signifie qu'on compte également les distances parcourues sans le patient à bord.

Depuis…	Jusqu'à…	Nombre de km
la station d'ambulances "X"	l'adresse du patient	20 km
l'adresse du patient	l'hôpital "Y"	10 km
l'hôpital "Y"	la station d'ambulances "X"	27 km
		= 57 km

TARIFS POUR LE TRANSPORT NON URGENT

Aucun prix n'est fixé en Flandre, à Bruxelles ou en Communauté germanophone pour les tarifs du transport médical non urgent. Par contre, la Région wallonne a établi un tarif, que nous reproduisons ci-dessous, à titre indicatif.

En Wallonie (hors Communauté germanophone)

Kilomètres	Tarifs pour 2008	Tarifs pour 2009
Montant fixe par trajet entre 1 et 10 km	53,29 euros	55,31 euros
A partir du 11e km	4,79 euros / km	4,97 euros / km
A partir du 21e km	3,73 euros / km	3,87 euros / km
Par temps d'attente d'une demi-heure	37,30 euros	38,71 euros

Toutefois, ces tarifs peuvent être augmentés de 20 % en cas de déplacement un dimanche, un jour férié ou entre 20h et 6h. Il peut également y avoir d'autres suppléments.
Pour calculer le nombre de kilomètres en transport médical non urgent, la Région wallonne, hors Communauté germanophone, applique le même principe que celui du 100.
Voir supra le tableau du calcul des distances.

Par contre, en Flandre, à Bruxelles ou en Communauté germanophone, il existe de nombreuses manières de calculer la distance. Cela varie d'un service à l'autre. Il peut même exister plusieurs calculs différents au sein d'un même service.

Exemples:

- le trajet (en kilomètres) avec le patient à bord du véhicule x 2;
- le trajet (en kilomètres) avec le patient à bord du véhicule x 2,5;
- 'de garage à garage' (trajet du véhicule depuis sa sortie du garage jusqu'à son retour au garage);
- etc.

QUE REMBOURSE VOTRE MUTUALITÉ?

Si vous êtes en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire, informez-vous auprès de la mutualité pour connaître les remboursements auxquels vous pouvez prétendre.

Voyez aussi auprès de la mutualité les conditions du remboursement des frais de transport médical en assurance obligatoire. Les frais encourus par certains patients (cancéreux, dialysés,…) peuvent être pris en charge.

BON À SAVOIR

En cas de besoin d'un transport médical urgent, appelez le 100 (le 112 à partir d'un GSM).

LE PLUS DE PARTENA

Vous avez besoin d'un transport médical non urgent planifié? Vous devez vous rendre à l'hôpital pour un examen? Vous rentrez chez vous après une hospitalisation? Vous devez consulter un spécialiste? La mutualité Partena se charge d'organiser pour vous ce type de transports. Nous mettons un véhicule à votre disposition pour vous conduire à destination, à un prix avantageux. 24 heures sur 24, d'où que vous appeliez.

SURFEZ MALIN

Demandez en ligne un transport médical non urgent via **www.partena-partners.be**. Dans la rubrique 'Que faire en cas', cliquez sur 'Transport des malades'.

(NDLR: Il existe un projet pour faire intervenir l'assurance obligatoire à concurrence de 33 % du coût du transport médical urgent, mais cette mesure n'était pas encore officiellement entrée en vigueur au moment de mettre sous presse)

'Le dos. On ne prend réellement conscience de son importance que quand on commence à en souffrir. Après des mois de souffrance, je n'étais plus moi-même, irritable, susceptible, invivable pour mon entourage. Heureusement, le spécialiste que j'ai consulté savait ce dont j'avais besoin: un implant. A un détail près… ça coûte horriblement cher et ce n'est pas remboursé. C'est ce que je pensais. En réalité, mon assurance Hospitalia Plus prévoyait bien un remboursement intégral (!).'
Christophe, gérant de société, 44 ans.

'Bien sûr, on entend toutes sortes d'histoires, quand on est enceinte. Mais, on espère que ça ne nous arrivera jamais. Quand ma petite Aurore est née deux mois avant terme, ça a été un choc énorme. Surtout qu'il a fallu trois opérations pour la 'tirer de là'. Grâce à Hospitalia Plus, nous n'avons pas dû nous soucier du côté financier de l'affaire. Une bouffée d'air frais bienvenue dans ces moments difficiles.'

Catherine, employée, 32 ans.

'Il y a cinq ans, j'avais un bon boulot et une assurance groupe, qui comprenait une couverture hospitalisation. Malgré ça, je me suis aussi assuré à Hospitalia Continuité. Une chance, aujourd'hui… En raison de la crise économique, j'ai dû quitter tout récemment l'entreprise. J'avais l'occasion de conserver mon assurance hospitalisation, mais à titre individuel et sans intervention de l'employeur. Conséquence: une prime bien plus élevée, calculée sur base de mon âge au moment de la perte de mon emploi. Heureusement, grâce à Hospitalia Continuité, j'ai pu me faire assurer directement par Hospitalia Plus. Sans nouveau questionnaire médical et avec une cotisation basée sur mon âge d'il y a 5 ans.'

Patrick, technicien, 55 ans.

Hospitalia, l'assurance hospitalisation sur laquelle on peut compter

Il vous est déjà arrivé de devoir passer quelques jours à l'hôpital? Et d'avoir été abasourdi par les montants vertigineux sur les factures? Des soins de qualité coûtent beaucoup d'argent. Heureusement, vous ne devez pas vous en soucier. A tout le moins, si vous avez choisi une des formules Hospitalia.

Hospitalia Plus, une assurance hospitalisation qui rembourse tous les frais de séjour en chambre commune ou à 2 lits. En outre, Hospitalia Plus:

- prévoit le remboursement des acomptes légaux, payés à l'hôpital;
- vous permet de bénéficier du confort d'une chambre individuelle, avec la certitude que la plupart des suppléments seront remboursés;
- prévoit le remboursement des tickets modérateurs des soins dans le mois précédant l'admission à l'hôpital et les 3 mois suivant la sortie;
- accorde la garantie 'Maladies Graves', des interventions pour les soins reçus en Belgique, même hors hospitalisations;
- prévoit le remboursement des implants non remboursables par la sécurité sociale;
- prévoit le remboursement des frais de revalidation et de gériatrie.

Hospitalia Continuité vous protège contre les limitations de votre assurance groupe et vous offre la garantie d'un passage à conditions avantageuses à Hospitalia Plus, dans le cas où, pour quelque raison que ce soit, votre assurance groupe prendrait fin.

PLUS D'INFO?

Rien ne vaut un conseil personnalisé. Adressez-vous en confiance au conseiller clientèle de votre agence locale de la mutualité Partena.
Formez le T. 09 269 85 01
Adressez un e-mail à info@partena-partners.be
Surfez sur www.partena-partners.be
Ou passez à l'occasion par votre agence locale.

Hospitalia
L'hospitalisation sans soucis financiers

Hospitalia est un produit des Mutualités Libres.

Admission à l'hôpital...

Lors d'une hospitalisation, le patient doit compléter un formulaire appelé 'déclaration d'admission'. Depuis le 1er mai, plusieurs types de formulaires différents sont utilisés. Explications.

La déclaration d'admission est un document à compléter et à signer en cas d'hospitalisation et principalement destiné à exprimer son choix de chambre et de médecin (conventionné ou non). Depuis le 1er mai, l'hôpital est tenu de soumettre 3, voire 4 documents différents alors qu'auparavant, le patient n'en recevait qu'un ou deux. Ces formulaires doivent obligatoirement être signés à l'admission, en fonction du type d'hospitalisation:

- la déclaration d'admission
  - en hospitalisation classique dans un hôpital général
  - en hospitalisation de jour
  - en hôpital psychiatrique
- les explications relatives à la déclaration d'admission
- la liste récapitulative des prix actuels des biens et services les plus demandés de l'hôpital (confort de la chambre, nourriture, boissons, produits d'hygiène, etc.)
- éventuellement, le formulaire d'admission d'un enfant en chambre individuelle accompagné d'un parent.

En cas d'hospitalisation d'urgence, ces documents ne seront présentés que lorsque le patient sera physiquement et mentalement capable de les signer.

Les trois formulaires d'explications relatifs à l'hospitalisation fournissent notamment des informations supplémentaires sur le type de chambre choisi et les suppléments qui y sont liés, le médecin choisi, les suppléments liés et les conséquences sur le choix de la chambre ainsi que les éventuels produits et services demandés. Le patient est donc mieux informé des différentes possibilités s'offrant à lui et peut opérer son choix en toute connaissance de cause.

Suppléments de chambre en chambres à deux lits? Pas dans tous les cas!

Lors d'une hospitalisation, le choix de la chambre peut avoir des répercussions sur la facture finale. En cas de choix d'une chambre à deux lits, l'hôpital facturera des suppléments de chambre. Des suppléments d'honoraires peuvent également être demandés pour les médecins non conventionnés. Toutefois, aucun supplément de chambre ne peut être demandé lors d'un séjour dans une chambre à deux lits (et même lors d'une hospitalisation de jour) si le patient bénéficie:

- de l'intervention majorée (y compris Omnio)
- d'allocations familiales majorées
- de l'intervention pour du matériel d'incontinence
- du forfait maladie chronique (y compris le forfait pour le syndrome de Sjögren, pour les pansements actifs ou l'intervention pour les antidouleurs chez les patients souffrant de douleurs chroniques)
- si le patient est admis dans un service de soins palliatifs ou qu'il bénéficie de l'intervention forfaitaire pour patients palliatifs à domicile
- si le patient est admis dans une unité de soins intensifs ou aux urgences
- et en cas de rooming in (c'est-à-dire pour le parent accompagnant un enfant hospitalisé)

En outre, depuis le 1er mai, l'hôpital ne peut plus demander de suppléments de chambre lorsque, suite à une hospitalisation ininterrompue au sein du même hôpital:

- le patient a déjà payé 6 fois un supplément dans un service hospitalier non psychiatrique
- le patient a déjà payé 19 fois un supplément dans un service de gériatrie
- le patient a déjà payé 41 fois un supplément dans un service spécialisé pour le traitement et la réadaptation excepté dans un service de psychogériatrie.

Exemple: le patient est hospitalisé dans un service non psychiatrique et y séjourne en chambre à deux lits. Il devra donc payer les suppléments de chambre qui y sont liés pendant 6 jours. A partir du septième jour, l'hôpital ne pourra plus lui réclamer de suppléments.

Sachez également que ces conditions doivent être remplies l'année de l' admission à l'hôpital ou l'année qui la précédait.

LE PLUS DE PARTENA

Besoin d'aide, de matériel médical ou de soins après une hospitalisation? La mutualité Partena vous propose:

- des soins infirmiers à domicile, des soins après accouchement, des systèmes d'alarme personnels, des garde-malades...;
- un grand choix de produits de santé et de matériel adapté au meilleur rapport qualité prix dans la Boutique santé Partena;
- service de repassage et aide ménagère, grâce à Partena Titres-services.

Renseignez-vous auprès du conseiller clientèle de votre agence locale, formez le T. 09 269 85 01 ou surfez sur **www.partena-partners.be**.

SURFEZ MALIN

Faire des économies sur votre facture d'hospitalisation? C'est possible. Surfez sur **www.partena-partners.be** et dans la rubrique 'Que faire en cas de', cliquez sur 'Hospitalisation'. Vous pourrez y consulter les acomptes, suppléments de chambre et suppléments d'honoraires maxima réclamés, pour chaque type de chambre dans tous les hôpitaux du pays. Un petit tour qui peut rapporter gros.

Séjour de soins à Dunepanne

Où convalescence rime avec bien-être...

Vous souhaitez reprendre des forces après une intervention chirurgicale ou pendant une maladie chronique ? Vous êtes à la recherche d'un accueil temporaire pour que votre aidant proche puisse souffler un peu ?

Venez vous ressourcer à Dunepanne...

notre séjour de soins, situé dans le cadre historique du quartier Belle Epoque du Coq-Sur-Mer. Le séjour de soins combine un service hôtelier de qualité et une excellente cuisine avec des soins sur mesure. Le personnel soignant, les kinésithérapeutes, les infirmiers et un médecin sont à votre disposition tous les jours. Un programme d'animations étendu est proposé et les chambres sont aménagées en fonction de vos besoins. Votre partenaire ou votre accompagnateur peut également séjourner à Dunepanne.

Nouveau !

Depuis le 1er janvier, de nouvelles interventions (de 32 à 35 euros) dans le prix des séjours à Dunepanne sont entrées en vigueur.

Visitez notre site !

Surfez sur **www.dunepanne-mloz.be**. Téléchargez la brochure "L'ABC d'un séjour de soins réussi" et découvrez toutes les informations à propos de votre séjour, du centre et de notre offre.

Plus d'info ?

Adressez-vous au Service Action Sociale, au T. 09 269 85 01, en adressant un mail à **info@partena-partners.be** ou commandez la brochure.

Mutualités Libres

PARTENA
onafhankelijk ziekenfonds

Dunepanne
Repos idéal... au littoral !

Le stress est une réaction naturelle face à une situation difficile. L'animal en danger est sur la défensive: son rythme cardiaque et sa respiration s'accélèrent, ses muscles se tendent, son corps réagit brutalement pour attaquer ou fuir. La difficulté surmontée, le corps se détend, la respiration et le cœur reprennent leur cadence normale. C'est la même chose pour chacun d'entre nous dans notre quotidien mouvementé.

Le stress en boucle: ne tirez pas trop sur l'élastique!

QUAND LE STRESS DEVIENT CHRONIQUE

L'état de stress n'est donc pas toxique, à condition qu'il soit suivi d'une phase de détente. Si la situation de stress se prolonge, l'organisme se heurte à une double contrainte. Le paradoxe réside dans le fait que, d'un côté, il ne peut pas prolonger sans fin le mécanisme d'alarme, et de l'autre, il ne peut pas se détendre. Alors, les deux phases se superposent.

A la fois tendu et détendu... Bizarre! En fait, la personne confrontée à une situation de stress prolongé s'habitue aux sensations de stress et de détente au point de ne plus les ressentir. Et c'est là que le danger apparaît: le stade de stress chronique est atteint!

FACTEURS DE STRESS

Il existe de nombreuses causes de stress au quotidien. Le milieu professionnel arrive en première position: les travailleurs sont de plus en plus contrôlés et mis en compétition, ce qui les confronte à beaucoup de contraintes extérieures.

La vie de famille aussi peut vous mettre sous tension avec ses petits tracas. Surtout les femmes actives, car elles s'investissent à la maison après le travail généralement plus que les hommes.

Enfin, les nuisances extérieures (aéroport, travaux,…), les événements auxquels vous ne pouvez pas échapper, le trafic,… sont d'autres facteurs de stress possibles.

Isolément, chacune de ces situations déclenche en vous un stress tout à fait normal, suivi d'une phase de détente. Par contre, le cumul de plusieurs d'entre elles et l'impossibilité pour l'organisme de se détendre peuvent mener au stress chronique.

Symptômes du stress chronique

- Une grande fatigue: le corps puise de l'énergie sans parvenir à récupérer.
- Une tension constante, désagréable à la fois physiquement et mentalement: les muscles restent contractés principalement au niveau du cou et de la mâchoire, ce qui peut causer le bruxisme (grincement des dents).
- Des troubles de la concentration et de la mémoire immédiate.

Il est possible de vivre longtemps dans cet état, mais des complications graves pour la santé peuvent en découler, comme chutes de tension, ulcères gastriques, infarctus,…

COMMENT ÉVITER LE CUMUL DE STRESS

Prévoyez toujours dans votre emploi du temps:

1 Un moment à vous d'au moins 15 minutes par jour: pour lire, prendre un bain, vous promener,…
2 Des mini-bulles de trois à cinq minutes: indispensables entre les cycles de vigilance dont la durée moyenne est d'une heure et demie. Au lieu de boire votre café devant votre ordinateur, prenez l'air ou échangez quelques mots avec un collègue. Vous serez ensuite plus efficace.
3 Des agréments pour les périodes de stress: rendez-les moins désagréables. Pour affronter le trafic routier, prévoyez de la musique qui vous plaît ou un trajet en covoiturage.

STRESS CHRONIQUE ≠ DÉPRESSION ≠ 'BURN-OUT'

Il ne faut pas confondre ces trois termes. Le 'Burn-Out' est actuellement classé dans la catégorie des stress chroniques, mais il présente aussi des similitudes avec la dépression. Par ailleurs, un individu peut glisser du stress vers la dépression.

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">Stress chronique → 'Burn-Out'</th><th>Dépression</th></tr>
<tr><td>Causes</td><td colspan="2">un obstacle vous résiste et ça vous irrite</td><td>vous culpabilisez face à l'obstacle qui vous résiste et ça vous déprime</td></tr>
<tr><td>Réactions</td><td colspan="2">irritabilité</td><td>tristesse, idées noires</td></tr>
<tr><td>Conséquences</td><td colspan="2">vous cherchez encore les plaisirs</td><td>vous perdez toute envie</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>Conséquences</td><td>• épuisement des émotions tant positives que négatives
• cynisme</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">démotivation et impression que ça ne finira jamais</td></tr>
</table>

Vous vous sentez stressé? Un test peut vous aider à déterminer s'il s'agit d'un stress normal ou pathologique. Rendez-vous sur le site de la clinique du stress à l'adresse www.cliniquedustress.be.

Profil remercie le Professeur Philippe Corten, responsable de la Clinique du Stress au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) Brugmann, pour sa collaboration!

Vous aussi, vous aimez retrouver

une maison bien propre,

à votre retour du travail?

Faites vous aider pour votre repassage et/ou votre ménage grâce aux titres-services Partena!

Faire en sorte que vous disposiez de davantage de temps pour vous et pour les vôtres, voilà ce à quoi s'emploie Partena.

Partena Titres-services vous offre la possibilité de nous confier à bon prix votre nettoyage et votre repassage.

Avec Partena Titres-services, une heure de nettoyage ou de repassage professionnel ne coûte que 7,50 euros. Et seulement 5,25 euros après déduction fiscale! Et en plus, vous ne devez payer ni frais d'entrée, ni frais de déplacements.

VOUS NE DÉSIREZ PAS UNE AIDE PERMANENTE?

Mais vous aimeriez pouvoir compter cet été sur un coup de main temporaire pour votre ménage? De juillet à septembre, vous pouvez faire appel épisodiquement (pour une ou quelques fois) à nos aides ménagères. Ainsi, vous disposerez de davantage de temps pour profiter pleinement des belles journées d'été.

VOUS SOUHAITEZ SEULEMENT NOUS CONFIER VOTRE REPASSAGE?

Nos ateliers de repassage à Asse et Merelbeke sont à votre disposition. Vous pouvez aussi confier votre lessive à repasser à l'une de nos haltes repassage, près de chez vous.

PLUS D'INFO?

Formez le T. 0800 17 800 ou adressez un e-mail à info@partena-titres-services.be. Ou surfez sur **www.partena-titres-services.be**. Nous vous contacterons dès que nous aurons quelqu'un de disponible près de chez vous.

PARTENA ziekenfonds & partners

Une grossesse est souvent considérée comme évidente. Toutefois, tous les désirs d'avoir des enfants ne sont pas satisfaits aussi facilement. Les femmes souffrant de troubles de la fertilité doivent ainsi souvent subir un traitement adapté. Depuis le 1er janvier 2009, une série de modifications ont été apportées aux interventions pour ce type de traitement. Un mot d'explication!

Le traitement des troubles de la fertilité mieux remboursé

LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS

- **FIV**: cette technique consiste à placer de bons spermatozoïdes et un ovule dans un baquet dans l'espoir que l'un de ces spermatozoïdes puisse pénétrer l'ovule par ses propres moyens.
- **ICSI**: cette technique est en fait une procédure de FIV. La seule différence est que le spermatozoïde est directement introduit dans l'ovule.
- **Le don d'ovule**: par ce traitement, un ovule d'une donneuse anonyme est fécondé avec le sperme du papa. Le fœtus est ensuite placé dans l'utérus de la future maman.
- **La stimulation ovarienne**: par cette technique, un ou plusieurs ovules sont amenés à maturité et à ovulation.
- **Insémination intra-utérine**: ce traitement consiste à introduire directement des spermatozoïdes sélectionnés dans la cavité de l'utérus. A cette fin, le sperme doit d'abord être traité en laboratoire.

QU'EST-CE QUI CHANGE?

Auparavant, les médicaments destinés au traitement des troubles de la fertilité étaient remboursés à la pièce. Ce système présentait des inconvénients. Les femmes qui avaient besoin de plus fortes doses devaient, en effet, payer plus. En outre, toutes les spécialités pharmaceutiques n'étaient pas remboursées.

Pour toutes ces raisons, il existe, depuis le 1er janvier 2009, une intervention forfaitaire pour les spécialités pharmaceutiques nécessaires au traitement des troubles de la fertilité. Cette intervention est subdivisée en trois forfaits, en fonction du traitement:

- le forfait pour le coût des spécialités pharmaceutiques nécessaires à la fécondation in vitro (FIV) et à l'ICSI
- le forfait pour le coût des spécialités pharmaceutiques nécessaires au don d'ovules
- le forfait pour le coût des spécialités pharmaceutiques nécessaires à d'autres traitements de la fertilité comme la stimulation ovarienne et l'insémination intra-utérine

AVANTAGES DU FORFAIT

Cette intervention forfaitaire comporte une série d'avantages par rapport au système antérieur:

- l'intervention couvre les spécialités pharmaceutiques remboursées ou non, donc la patiente ne paie que le ticket modérateur;
- le coût des médicaments est réparti de manière équilibrée entre les différentes patientes, indépendamment du nombre de doses dont elles ont besoin;
- la limite d'un nombre maximal d'unités remboursables par cycle n'est plus d'application;
- il existe à présent également une intervention pour des techniques comme le don d'ovules et la stimulation ovarienne.

CONDITIONS

L'octroi de cette intervention forfaitaire est liée à certaines conditions:

- être âgée de moins de 43 ans
- maximum six cycles ou forfaits de traitement
- délivrance des médicaments par la pharmacie de l'hôpital

Procédure: pour avoir droit à cette intervention, vous devez faire compléter un formulaire de demande par le gynécologue. C'est sur base de ce formulaire que le médecin conseil donne son accord pour le forfait concerné.

Partena.brèves

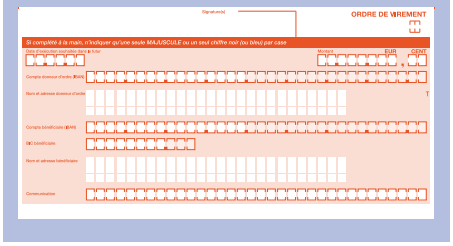
LE VIREMENT EUROPÉEN

Vous avez sans doute déjà remarqué que certaines formules de virement ont désormais un autre aspect que celui auquel vous étiez habitués. Le virement européen et son formulaire rouge, également connus sous le nom de 'SEPA' (Single Euro Payments Area), ont en effet été adoptés le 28 janvier 2008.
Ce document remplace progressivement la formule de virement orange, utilisée en Belgique. Cette formule disparaîtra complètement d'ici fin 2010. Les institutions publiques, les entreprises et les banques adoptent progressivement la nouvelle formule de virement. La mutualité Partena fera de même à partir du mois de septembre lors de l'envoi de ses avis d'échéance.

Qu'est-ce qui change?

- Le 'talon' client disparaît.
- La 'date d'exécution souhaitée dans le futur' remplace la date memo.
- Les codes IBAN (International Bank Account Number) et BIC (Bank Identifier Code) sont mentionnés.
- La date de signature du formulaire disparaît.
- La mention du nom du bénéficiaire devient obligatoire et figure sous celui du donneur d'ordre.

Des questions à propos du SEPA?
Surfez sur www.sepabelgium.be. Ou informez-vous auprès de votre organisme financier.



TENEZ-NOUS AU COURANT!

Votre numéro de compte bancaire a changé?
Le Guichet on-line vous permet désormais de modifier automatiquement les numéros de compte bancaires ouverts à votre nom, utilisés pour les paiements de la mutualité vous concernant, vous et les personnes inscrites à votre charge.
Veillez aussi à nous informer immédiatement de toute modification pouvant influencer votre dossier auprès de la mutualité.

- Vous avez déménagé?
- Vous devenez indépendant ou mettez un terme à vos activités d'indépendant et devenez salarié?
- Vous devenez agent des services publics ou quittez-vous ce statut pour devenir salarié?
- Vous reprenez vos activités après une période d'incapacité de travail?

Surfez sur www.partena-partners.be/Guichetonline, connectez-vous et communiquez-nous le changement intervenu!

PARTEZ EN VOYAGE, L'ESPRIT TRANQUILLE!

'La santé de mes parents laisse un peu à désirer. Ils peuvent toujours me contacter s'ils ont besoin de moi. Mais je pars bientôt en vacances, et j'aimerais pouvoir partir l'esprit tranquille. A qui pourront-ils s'adresser en cas de besoin, comme si mon père devait se sentir mal, par exemple?'

Vous serez nombreux à reconnaître cette situation. La mutualité Partena a une solution à vous proposer dans de telles situations: le système d'alarme personnel mobile. L'appareil est basé sur la technologie GSM. En cas de besoin, une pression sur le bouton rouge suffit, et le contact est instantanément établi avec la centrale d'alarme de Touring. Les collaborateurs de la centrale d'alarme avertissent directement la personne de confiance désignée à l'avance par l'utilisateur du système.

PLUS D'INFO

Intéressé? Adressez un e-mail à info@partena-partners.be ou formez le T. 09 269 85 01.

INCAPACITÉ DE TRAVAIL

Les personnes en incapacité de travail peuvent percevoir des indemnités payées par la mutualité. Vous trouverez ci-dessous le calendrier des paiements du deuxième semestre 2009:

Invalides - en incapacité de travail depuis plus d'1 an: 29/07, 27/08, 28/09, 28/10, 26/11. Date en décembre non encore précisée.

Primaires - en incapacité de travail depuis moins d'1 an: 15/07 & 31/07, 14/08 & 31/08, 15/09 & 30/09, 15/10 & 30/10, 16/11 & 30/11, 15/12 & 28/12

SURFEZ MALIN

Vous reprenez le travail?
Communiquez-nous votre reprise de travail en ligne! Surfez sur www.partena-partners.be/Guichetonline et ouvrez votre dossier dans la rubrique 'Mes indemnités'.

Afin d'encore améliorer l'organisation et la qualité du service rendu, le Service de prêt de la mutualité a décidé de collaborer depuis le 1er mai 2009, avec AKS Benelux, un partenaire fiable et expérimenté, spécialisé depuis de nombreuses années dans la location de matériel paramédical.

Pour vous, rien ne change ou presque. Nos collaborateurs du Service de prêt restent vos interlocuteurs privilégiés pour la location de matériel et pour vous conseiller.

PLUS D'INFO?

Surfez sur www.partena-partners.be. Dans la rubrique 'Nos services', cliquez sur 'Service de prêt'. Ou contactez-nous en adressant un e-mail à servicedepret@partena-partners.be ou formez le T. 09 269 85 01.

ACHETEZ MALIN

Vous préférez acheter le matériel médical, dont vous avez besoin? Consultez notre offre sur www.partena-boutiquesante.be.

Family Bridge Chaque enfant compte, donnez-lui une voix!

La caisse d'allocations familiales PARTENA et Mus-E Belgium ont construit ensemble un projet éducatif: FAMILY BRIDGE. Le projet Family Bridge a amené les élèves de l'école primaire francophone Magellan et de l'institut néerlandophone Sint-Joris à créer un pont social et artistique entre les écoles et les diverses communautés à Bruxelles.

'Je souhaiterais voir de telles initiatives reprises dans les programmes scolaires parce qu'elles contribuent au développement personnel des individus et à une meilleure communication entre eux', explique Dani Klein, marraine du Family Bridge.

Deux artistes de Mus-E Belgium, une organisation qui encourage l'art à l'école, ont œuvré chaque semaine en compagnie de leurs élèves à la réalisation d'un projet artistique autour du thème de la famille: Quelle est mon origine? Comment se dessine mon arbre généalogique? Et ma famille? Y a-t-il des différences au sein des cultures? Une classe a travaillé autour des arts plastiques (dessin, sculpture, peinture) tandis que l'autre classe s'est intéressée davantage à l'expression et aux récits.

Les enfants se sont échangé ensuite leurs œuvres d'art et ont ainsi enrichi la création de l'autre. 'Par ces échanges, chacune de nos œuvres d'art contient une partie de la famille de l'autre. Nous faisons donc tous un peu partie de la même famille' conclut une artiste lors d'un atelier commun. Magda (11 ans) voit déjà son avenir tout tracé: 'Quand je serai grande, je veux dessiner, chanter et puis danser aussi'.

A la fin de l'année scolaire, le 'Family Bridge' a atteint son véritable point d'orgue lors d'une exposition et d'un atelier créatif au cœur de Bruxelles. Les enfants ont inauguré l'événement avec fierté en compagnie de leur marraine, Dani Klein (chanteuse du groupe Vaya Con Dios).

PARTENA et MUS-E Belgium veulent, par ce Family Bridge, concrétiser leur engagement social et sensibiliser les enfants aux valeurs liées à la famille dans un monde multiculturel par le biais de la créativité.

La caisse d'allocations familiales PARTENA est leader au niveau des allocations familiales pour salariés en Belgique. Mois après mois, nous apportons une contribution ponctuelle aux revenus de près de 150.000 familles et aidons ainsi à construire l'avenir de 300.000 enfants. Par ce Family Bridge, nous voulons donner une dimension supplémentaire à la mission sociale de notre caisse d'allocations familiales: être partenaire dans l'éducation des enfants... Parce que chaque enfant compte!

PARTENA
Allocations familiales

Vous avez dit ‘psy’?

Dépression, ‘Burn-Out’, névrose obsessionnelle, phobies,… De plus en plus de personnes parlent ouvertement de problèmes psychologiques et recherchent une aide professionnelle. Le tabou relatif aux souffrances psychologiques semble se briser tout doucement. Mais quand faut-il faire appel à un thérapeute? Et surtout, qui contacter dans une telle situation? Faut-il consulter un psychologue, un psychothérapeute ou plutôt directement un psychiatre? Un mot d’explication s’impose sur les différents ‘psys’.

PSY QUOI?

‘Psy(ch-)’ provient du terme grec psychè, qui signifie âme. Dans les grandes lignes, les psychiatres, les psychothérapeutes et les psychologues sont des thérapeutes qui analysent notre condition mentale. Mais chacun y apporte sa touche personnelle.

Un **psychiatre** est un médecin qui a suivi une spécialisation en psychiatrie après ses études de médecine. Il traite des maladies mentales comme la schizophrénie et la psychose, mais aide également les personnes qui souffrent de dépendances ou de phobies. Un psychiatre peut prescrire des médicaments.

Un **psychologue** possède un diplôme universitaire en psychologie. Il examine, tente d’expliquer et, éventuellement, de modifier les comportements, les pensées et les sentiments. Les psychologues travaillent dans différents domaines: les soins de santé, le monde professionnel, l’enseignement, les autorités,… Un psychologue n’est pas un médecin ni un paramédical. Il ne prescrit pas de médicaments. Le titre de ‘psychologue’ est réservé à ceux qui ont suivi une formation universitaire en psychologie, mais la profession n’est pas protégée.

Un **psychothérapeute** traite des problèmes psychologiques par le biais d’une thérapie spécifique. Elle prend souvent la forme de discussions. Un psychothérapeute peut être un psychologue ou un psychiatre, mais également une personne qui n’a pas ces qualifications. Les psychothérapeutes ont généralement suivi une formation en thérapie. Il n’existe toutefois pas de diplôme reconnu en psychothérapie. Le titre n’est pas protégé non plus. Tout le monde peut donc se proclamer psychothérapeute. Par conséquent, informez-vous toujours sur la formation d’un psychothérapeute.

COMBIEN ÇA COÛTE?

Dans la mesure où un psychiatre est un médecin, le patient a droit à une intervention de la mutualité après une consultation chez un psychiatre. Une visite chez un psychologue ou un psychothérapeute n’est pas remboursée par l’assurance maladie obligatoire.

QUI TRAITE QUOI?

Un problème psychologique peut être traité aussi bien par un psychologue que par un psychothérapeute ou un psychiatre. Il vaut mieux s’adresser, dans un premier temps, à un médecin généraliste. Il déterminera la gravité de la situation et orientera si nécessaire la personne concernée vers le thérapeute approprié.

Si la personne lutte contre un problème psychologique grave qui nécessite la prise de médicaments, il est préférable de consulter un psychiatre. Il pourra aussi intervenir dans le cadre d’une psychothérapie. Il ne faut donc pas être ‘fou’ pour consulter un psychiatre.

La personne combat des sentiments négatifs, se sent dépressive ou a vécu une expérience traumatisante? Un psychologue ou un psychothérapeute pourra lui venir en aide. Par le biais de conversations, il tentera de délimiter avec elle les problèmes rencontrés et d’y trouver une solution.

FAIRE CONFIANCE À SON THÉRAPEUTE

Le fait de rechercher un psychologue ou un psychothérapeute ne signifie pas qu’on soit malade. C’est pourquoi les thérapeutes ne parlent pas de ‘patients’ mais bien de ‘clients’. Au cours de sa thérapie, un client évoque inévitablement des sentiments profonds et difficiles à exprimer. Il est donc important que le courant passe avec le thérapeute. Un psychiatre, un psychologue ou un psychothérapeute ne doit pas être un ami. Mais pour pouvoir établir une bonne relation client-thérapeute, il faut pouvoir lui faire confiance. Si ça ne fonctionne pas du premier coup, il ne faut surtout pas paniquer et accorder du temps au temps. Si toutefois la personne sent très vite que le courant ne passe pas, elle a intérêt à en parler avec le thérapeute ou à chercher quelqu’un qui lui convient. Quoi qu’il en soit, il faut éviter de changer constamment de thérapeute. En agissant de la sorte on n’obtiendra pas de résultats.

RÉFLÉCHIR AVANT DE SE LANCER

Une psychothérapie ne s'entame pas à la légère. Il faut être prêt à remettre sa personnalité, ses idées, ses sentiments et son environnement en question, et à en parler avec un inconnu. La psychothérapie peut en outre réveiller des sentiments douloureux. Une thérapie demande du courage, de l'énergie et du temps. Il faut pouvoir déterminer à l'avance si on a la capacité d'y faire face.

La personne éprouve surtout le besoin de parler de ses sentiments à quelqu'un? Une bonne conversation avec un ami, une amie ou le partenaire peut déjà apporter bien des solutions. Certaines plaintes psychologiques disparaissent également avec le temps. Inutile donc de paniquer tout de suite au moindre sentiment de mal être. Et si malgré tout, on ne parvient pas à prendre de la distances par rapport à ses problèmes psychologiques, que ce soit par soi-même ou avec l'aide de proches? Dans un tel cas, la psychothérapie est la méthode indiquée.

LA THÉRAPIE DEMANDE DU TEMPS

La durée de la psychothérapie dépend du type de thérapie. La psychanalyse demande souvent plusieurs années pour obtenir un résultat. D'autres psychothérapies durent généralement moins longtemps, en fonction de l'intensité de la thérapie. Dans tous les cas, chaque forme de thérapie demande de la patience. Ni le client ni le thérapeute ne tirent profit d'une thérapie clôturée à la hâte.

Les différents aspects de la psychothérapie

Une psychothérapie comporte toujours plusieurs séances, dont la fréquence est déterminée avec le thérapeute. Une séance dure environ 45 minutes et consiste généralement en une discussion entre le thérapeute et le client.

La forme de la thérapie dépend de la spécialisation du thérapeute et de la nature des problèmes du client.

Un **thérapeute comportemental** part du principe que les gens assimilent des comportements. Les problèmes psychologiques comme une dépression, une névrose obsessionnelle ou une phobie, peuvent, à cet égard, être désappris. Le thérapeute essayera d'y parvenir en encourageant son client à regarder ou à approcher une situation d'une manière différente, de sorte qu'il puisse mieux vivre avec le problème.

Selon la **psychothérapie psychanalytique**, les expériences avec des proches qui ont de l'importance ont une certaine influence sur l'inconscient des personnes. Des sentiments et des pensées refoulés de cet inconscient résultent souvent colère, incertitude, phobies ou autres sentiments négatifs. L'objectif de la psychothérapie psychanalytique est de mieux connaître l'inconscient. Le client peut ainsi exprimer des expériences négatives et en finir avec ses problèmes psychologiques.

La **psychothérapie orientée client** met l'accent sur les expériences et le développement personnels du client. La thérapie vise à encourager le client à identifier ses problèmes lui-même et à y trouver une solution pat lui-même. En parlant d'une situation problématique, il peut la vivre autrement et apprendre à mieux s'en accommoder.

La **thérapie systémique** passe les relations entres les individus au peigne fin. Beaucoup de problèmes psychologiques découlent en effet de relations qui ont mal évolué entre membres d'une famille, partenaires, amis ou collègues. Différents membres d'un groupe suivent généralement une thérapie commune. Avec le psychothérapeute, ils analysent leurs relations mutuelles en profondeur et tentent de les améliorer par le biais de discussions communes et individuelles.

PLUS D'INFO

www.similes.be: Familles et amis de personnes souffrant de maladie mentale

www.bfp-fbp.be: Fédération Belge des Psychologues

La mutualité Partena

côté course

Jeunes et moins jeunes
Dames, messieurs et enfants
Débutants et coureurs confirmés …

Faisiez-vous partie des dizaines de milliers de participants présents au départ d'une Partena Run Classic à Ostende, Anvers, Knokke, Bruges ou Gand? (Re)plongez-vous dans l'ambiance au fil des photos.

Tentez votre chance à l'occasion du dernier circuit urbain de la saison des Partena Run Classics, à Hasselt le 11 octobre 2009!

- Kids run 1 km
- Short run 3 ou 5 km
- Run 10 ou 15 km

Participez et inscrivez-vous!

Comme client de la mutualité Partena, vous bénéficiez d'une réduction d'1,50 euro en cas de préinscription.

Info et inscriptions à partir de notre site www.partena-partners.be. Dans la rubrique 'Santé', cliquez successivement sur 'Activité physique', puis, dans la colonne de gauche, sur 'Partena Run Classics'.

vous invite...

côté côtes

Vous avez déjà enfourché votre monture à deux roues au départ d'un des rassemblements du Lotto Cycling Tour? Et fait partie des très nombreux participants?

Vos mollets vous démangent? Préparez-vous à découvrir de superbes parcours!

Au programme des prochains mois:

- **Lotto Géants des Ardennes** à Liège (Angleur), le 22/8
- **L'Enfer du Nord** (Helletocht) à Roulers, le 29/8
- **Würth Classic** à Turnhout, le 5/9

Participez et inscrivez-vous!
Comme client de la mutualité Partena, vous bénéficiez d'une réduction d'1,50 euro en cas de préinscription. Info et inscriptions sur www.lottocyclingtour.be.

Un siège relax sur mesure à la Boutique santé

Une mauvaise position assise est souvent à l'origine de bien des désagréments. L'usage d'un siège adapté vous permet de garantir le confort de votre dos. Cet été, la Boutique santé Partena vous propose le siège Revilax.

VOTRE CONFORT ASSIS ASSURÉ GRÂCE AU FAUTEUIL REVILAX!

- Vous pouvez régler séparément le repose-pieds, le dossier et le système de levage, grâce à une commande électrique. Ce qui vous offre un nombre infini de possibilités de positions assises, couchées ou pour quitter le siège.
- Vous pouvez sélectionner le revêtement de votre choix: du dralon au cuir artificiel résistant à l'urine, en passant par le cuir naturel à grains.
- Tous les sièges Medilax peuvent être équipés d'un à quatre moteurs.

SUR MESURE

- Un conseiller Revilax se déplace à domicile pour mesurer la profondeur et la largeur d'assise, et prendre note de vos besoins spécifiques.
- Le conseiller dispose toujours d'un siège standard pour faire la démonstration de toutes les fonctionnalités disponibles.
- Vous pouvez choisir le revêtement souhaité, sur base d'échantillons.

PRIX

Il existe déjà un relax Revilax équipé d'1 moteur et d'un mécanisme pour quitter le siège **à partir de 1.584 euros**. Le prix dépend du nombre de moteurs souhaités et de la finition choisie.

AVANTAGE PARTENA

- Le travail sur mesure est compris dans le prix.
- Garantie totale de 5 ans sur le siège.

PARTENA ziekenfonds & partners BOUTIQUE SANTÉ

OFFRE DE LANCEMENT DE LA BOUTIQUE SANTÉ

Si vous passez commande entre le 6 et le 26 juillet 2009:

- nous passons, sur rendez-vous, à domicile pour prendre les mesures
- vous bénéficiez de 15% de réduction sur tous les modèles de Revilax.

Si vous passez commande entre le 7 et le 27 septembre 2009:

- la prise des mesures est organisée dans une agence de la mutualité.
- vous bénéficiez de 20% de réduction sur tous les modèles de Revilax.

Cette offre n'est pas cumulable avec d'autres réductions.

PLUS D' INFO OU PRENDRE UN RENDEZ-VOUS?

Adressez-vous à la Boutique santé, formez le T. 0800 999 60 ou adressez un e-mail à info@partena-boutiquesante.be.

DÉCOUVREZ ET COMMANDEZ TOUS NOS PRODUITS VIA

WWW.PARTENA-BOUTIQUESANTE.BE

En tant que client de la mutualité Partena, vous bénéficiez de 10% de réduction sur tous les produits, hors promotions temporaires

Passez commande par téléphone au **numéro gratuit T. 0800 99960**
ou passez commande en ligne: info@partena-boutiquesante.be
Visitez la Boutique santé: Jozef Kluyskensstraat 1, 9000 Gand
Lu - Ma - Me: 9h > 12h30 & 13h30 > 17h
Je: 9h > 12h30 & 13h30 > 18h • Ve: 9h > 12h30 • Sa: 9h > 12h

Mal de dos
les mythes démystifiés!

Le saviez-vous?

- le mal de dos est la deuxième douleur la plus fréquente après le mal de tête;
- le mal de dos dure plus d'un jour dans 98 % des cas;
- chaque année, 20 % de la population consulte un médecin pour cause de mal de dos;
- le mal de dos peut occasionner des problèmes psychosociaux.

Nous ne pouvons pas ignorer les faits: chez nous, pas moins de 7 personnes sur 10 connaîtront des problèmes de dos au moins une fois dans leur vie. Une mauvaise position et une charge mal répartie sur le dos en sont partiellement responsables, mais les idées reçues sur le mal de dos ont également leur part de responsabilité. Il est donc temps de distinguer le vrai du faux!

QUELQUES MYTHES

1 Le mal de dos est toujours causé par des problèmes de colonne vertébrale

Rien n'est moins vrai! Dans 95 % des cas, le mal de dos est causé par les muscles ou les articulations qui ne travaillent pas assez ou pas comme ils le devraient (mal de dos mécanique). Ce type de mal de dos, pour 90 % des cas, disparaît de lui-même dans les jours ou les semaines qui suivent. Une certaine vigilance est toutefois de mise: le mal de dos mécanique peut en effet devenir chronique. Il est dès lors important de consulter un médecin à temps. Il peut en effet vous informer, vous rassurer et prescrire un traitement adéquat.

2 Le repos est le meilleur remède contre le mal de dos

Une fois de plus, il n'en est rien! Bien au contraire, le repos est l'ennemi juré du dos. Si vous souffrez de mal de dos, essayez de bouger. Car si vous ne le faites pas, vos muscles et articulations vont s'affaiblir, ce qui ne fera qu'intensifier la douleur. L'activité physique est importante pour votre dos parce que:

- l'irrigation des muscles dorsaux est stimulée;
- des substances chimiques qui diminuent la douleur sont sécrétées;
- la souplesse des muscles est favorisée;
- le dos est fait pour bouger.

3 Le mal de dos nécessite des radiographies ou des opérations

Cette affirmation est également fausse! Seules quelques affections et pathologies spécifiques font l'objet d'une opération. Pour la plupart des douleurs au dos, une approche multidisciplinaire est utilisée. Il s'agit alors:

- d'exercices de renforcement musculaire
- d'ergothérapie
- de médicaments adéquats sous contrôle médical

Pour l'amorcer, il faut consulter un médecin généraliste, qui est à même de poser le bon diagnostic et, le cas échéant, de renvoyer le patient vers d'autres spécialistes, comme un kinésithérapeute ou un ergothérapeute. En cas de problèmes de dos spécifiques peu courants, le médecin peut également renvoyer le patient vers un rhumatologue, un chirurgien orthopédique ou un oncologue (en cas de cancer).

PRÉVENTION

Vous ne voulez pas vous retrouver dos au mur? Bien se tenir, une activité physique suffisante et une bonne répartition de la charge sur le dos sont les ingrédients de la recette d'un dos solide et sans douleurs. Quelques exemples!

Bien se tenir

- Evitez les positions unilatérales de longue durée.
- Dormez sur le dos ou le côté et pas sur le ventre.
- Utilisez un caddie au lieu de traîner de lourds sacs.
- Ecartez légèrement les pieds lorsque vous êtes debout.
- Maintenez votre tête et votre dos bien droits lorsque vous conduisez.

Une activité physique suffisante

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Travaillez dans le jardin.
- Laissez la voiture au garage dans la mesure du possible.
- Bougez en famille ou entre amis: balades cyclistes, promenades pédestres,…
- Privilégiez les vacances actives en famille.
- Faites une promenade avec le chien.
- Etc.

Une bonne répartition de la charge sur le dos

- Ne portez pas de sacs à dos ou de cartables lourds.
- Utilisez une bonne technique pour soulever des objets lourds: maintenez la charge près du corps, pliez bien les jambes, gardez le dos bien droit,…

Merci à Liesbet Goubert, Docteur à l'unité d'enseignement et de recherche expérimentale en psychologie clinique et de la santé de l'Université de Gand!

LE PLUS DE PARTENA

Besoin d'un coup de main pour votre ménage? Demandez une aide ménagère ou confiez votre lessive à repasser à un de nos ateliers ou haltes repassage. Plus d'info à ce propos sur www.partena-titres-services.be.

ACHETEZ MALIN

Soulagez votre dos profitez de l'effet relaxant de la balle siège. En adoptant une position assise active, vous renforcez les muscles du bas et du milieu du dos, ainsi que ceux des hanches. Disponible sur www.partena-boutiquesante.be.

Vous avez peut-être déjà complimenté quelqu'un pour ses jolies boucles d'oreilles. Ce genre de bijoux, accrochés dans le lobe de l'oreille percé, est très courant, mais il en existe aussi pour d'autres endroits du corps. Phénomène de mode ou élément indissociable de votre apparence, ce type d'accessoires peut entraîner de graves complications pour votre santé.

Piercings: dangereux?

LE PIERCING DANS TOUS SES ÉTATS

Le terme 'piercing', emprunté à l'anglais, désigne la méthode consistant à percer un organe ou une partie du corps pour y introduire un bijou, également nommé piercing. Pour les boucles d'oreilles, ce procédé est généralement pratiqué chez des bijoutiers qui réalisent un travail soigné. Par contre, pour de nombreux autres types de piercings, les conditions d'hygiène ou de professionnalisme rencontrées peuvent souvent être qualifiées de douteuses.

Pourtant, un piercing ne peut pas, en théorie, être réalisé par n'importe qui. Légalement, seules les personnes qui ont suivi une formation, avec attestation de réussite à l'appui, ont ce droit. Les règles d'hygiène en vigueur pour le piercing tiennent compte du matériel et de sa stérilisation, des produits utilisés, de l'entretien des locaux,… Mais la pratique existe malheureusement aussi dans l'illégalité. Soyez donc attentif lorsque vous cherchez votre 'perceur'.

LES RISQUES PERCÉS À JOUR

Infections

Si les instruments de piercing ne sont pas stérilisés, des bactéries peuvent se propager et causer une infection. Mais elles prolifèrent aussi dans les endroits humides. C'est pourquoi le nez et les organes génitaux s'infectent très facilement avec un piercing. Si vous constatez une douleur, un gonflement ou une croûte jaunâtre au niveau d'un piercing, consultez rapidement un médecin.

Par ailleurs, les aiguilles non stérilisées peuvent véhiculer des virus. Les infections virales les plus courantes après un piercing sont les hépatites (surtout C). Plus rarement, on constate la propagation d'autres virus tels que le sida.

Réactions cutanées

- Allergie: au matériel de piercing, aux bijoux de fantaisie. Le métal le plus allergisant est le nickel. D'autres, en provenance de pays étrangers, peuvent également causer des allergies.
- Granulome: l'organisme tente de rejeter le corps étranger et produit un excès de peau autour de cet objet, ce qui forme un bourgeon. Cette réaction peut causer des saignements et, par conséquent, une infection.
- Chéloïde: le corps cicatrise une plaie de manière trop importante. Ainsi, la cicatrice est boursouflée et garde toujours cette forme. Les peaux noires sont les plus exposées à ce risque.

ATTENTION AUX DANGERS POUR VOTRE SANTÉ!

Le lobe de l'oreille est l'endroit le moins exposé aux dangers du piercing. Sa cicatrisation se déroule généralement bien. N'y portez tout de même pas de bijoux trop lourds, car le lobe peut se fendre en deux sous le poids. La chirurgie est alors la seule solution.

Prudence avec le cartilage de l'oreille! Sachez qu'il est moins irrigué et qu'il se défend donc moins bien. C'est pour cette raison qu'il court plus de risques de s'infecter.

Outre un risque d'infection, le piercing à la langue provoque surtout des 'tics'. Quelqu'un qui a un bijou sur la langue, bouge le piercing dans la bouche. Le bijou agrandit l'orifice et finit par tomber. La langue trouée entraîne des problèmes pour articuler, voire des modifications vocales.

Le nombril, garni d'un bijou chez les adolescentes et les jeunes femmes, se soigne très difficilement en cas d'infection. En effet, un piercing au nombril a la particularité d'atteindre la couche graisseuse. Si le nombril s'infecte, le désinfectant local est habituellement accompagné d'un traitement antibiotique. Et on ne peut pas exclure le risque de gangrène!

Avant un piercing, quelques conseils du 'dermato'

Le Docteur Tennstedt, dermatologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc, vous conseille:

1. Ne faites jamais de piercing dans le nez, l'endroit le plus souvent infecté.
2. Ne faites jamais de piercing dans les organes génitaux, très facilement infectés.
3. Soyez très méticuleux pour désinfecter la partie du corps ou l'organe percé. Demandez conseil à un médecin.
4. Vérifiez si vous avez déjà souffert d'allergies ou eu des chéloïdes.
5. Ayez conscience que le piercing, même inutilisé, laissera une cicatrice à vie.

Profil remercie le Docteur Dominique Tennstedt, dermatologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc, pour sa précieuse collaboration!

Souriez à une vie sans tabac…

'C'est ma dernière'. Vous l'avez peut-être déjà pensé souvent, mais vous allumez quand même une nouvelle cigarette à chaque fois? Vous voulez arrêter de fumer, mais n'y arrivez pas? Vous n'êtes pas le (la) seul(e)! 30 % de nos concitoyens fument. Toutefois, la plupart des fumeurs ne veulent plus être dépendants du tabac. La mutualité Partena est heureuse de vous donner un coup de pouce pour jeter définitivement votre paquet et votre briquet à la poubelle.

N'EN GRILLEZ PAS PLUS LONGTEMPS… ARRÊTEZ DE FUMER!

Notre programme de sevrage tabagique vous aide à bannir le tabac de votre vie pour de bon. Après une première édition couronnée de succès à Bruxelles, de nouvelles sessions suivront à partir de septembre à Charleroi et à Limal.

Le programme se compose de six séances de groupe de deux heures chacune et d'une réunion ultérieure. Au cours des premières réunions, nous tentons d'évaluer le tabagisme. Vous essayez ensuite d'effectivement arrêter et de tenir bon. Vous recevez également des conseils pour vous alimenter sainement, gérer le stress et vous adonner à une activité physique régulière. Un soutien permanent par SMS comprenant des messages quotidiens d'encouragement vous aide en outre à résister à la tentation de la cigarette.

VOUS N'ÊTES PAS CERTAIN DE VRAIMENT VOULOIR ARRÊTER?

Pensez alors aux avantages d'une vie sans tabac.

Moins de risques pour la santé

Faut-il encore le préciser? Les non fumeurs courent moins de risques d'affections cardio-vasculaires, de problèmes de la bouche, de problèmes de grossesse, de problèmes de fertilité et j'en passe…

Dans les quelques jours qui suivent votre dernière cigarette, vous ressentez déjà les effets positifs sur votre santé.

Après 72 heures, vos voies respiratoires se détendent et vous respirez plus facilement. Votre capacité pulmonaire augmente et les cils de vos poumons recommencent à fonctionner.

Un à neuf mois après l'arrêt de la cigarette, vous toussez moins et vous êtes moins sujet aux sinus bouchés et à l'essoufflement.

A long terme, vous courrez considérablement moins de risques de maladies cardiaques graves et de cancer du poumon.

Un mode de vie agréable

Arrêtez de fumer pendant 48 heures et vous le remarquerez tout de suite: votre alimentation vous goûte et vous flatte les narines comme jamais auparavant. L'haleine de fumeur et les vêtements qui empestent appartiennent également au passé. Vous avez ainsi une meilleure image de vous et plus de confiance en vous, ce qui augmente votre qualité de vie.

Saisissez alors votre chance d'arrêter de fumer et inscrivez-vous à notre programme de sevrage tabagique.

A Limal > Dans les locaux de Partenamut. Rue Joséphine Rauscent 89 à 1300 Limal. Les jeudis 10, 17 et 24 septembre, 1er, 8 et 22 octobre, chaque fois de 19h30 à 21h30.

Les clients de la mutualité Partena ne paient que 75 euros. Les non clients 125 euros.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS OU DE VOUS INSCRIRE?

Envoyez vos coordonnées à stoptabac@mloz.be, ou téléphonez au 02 778 93 43. Jetez également un œil sur www.mloz.be/stoptabac. Demandez le dépliant informatif en adressant un mail à info@partena-partners.be, ou auprès du conseiller clientèle de votre agence locale.

Bientôt de nouvelles interventions pour les consultations de sevrage tabagique

Les sessions de groupe ne vous disent rien et vous préférez tenter de dire adieu à la cigarette de votre côté? Nous avons également de bonnes nouvelles pour vous.

Un projet d'Arrêté royal* prévoit une intervention de l'assurance obligatoire pour les séances chez un médecin ou un tabacologue dans le but d'arrêter de fumer.

Sous le terme de tabacologue, il faut entendre un médecin ou un autre prestataire d'un métier lié à la santé qui a suivi une formation en tabacologie, ou encore un psychologue diplômé en tabacologie.

L'intervention s'élèverait à 30 euros pour une première consultation (une seule et unique séance par période de deux années calendrier) et 20 euros pour les séances suivantes (jusqu'à maximum sept par période de deux années calendrier).

L'intervention pour les femmes enceintes est maintenue à 30 euros et cela pour maximum 8 séances par grossesse.

* Ce projet d'Arrêté royal ne sera d'application qu'après sa publication au Moniteur Belge.

L'infertilité masculine, parlons-en!

Si, il y a plusieurs décennies, les problèmes d'infertilité étaient essentiellement attribués à la femme, petit à petit, la part de l'infertilité masculine a été mise en lumière. A l'heure actuelle, on considère que les 'responsabilités' sont partagées par les deux sexes.

'L'infertilité doit être abordée dans le cadre du couple', explique le Dr Gérard, chef de clinique adjoint au service de gynécologie-obstétrique du CHU Brugmann. 'Il est préférable de ne pas considérer l'infertilité comme due uniquement à l'homme ou à la femme. En réalité, il s'agit de deux personnes qui, ensemble, ont des difficultés à concevoir'. On parle d'infertilité (ou stérilité) lorsqu'un couple ne parvient pas à avoir d'enfant après deux ans de relations sexuelles non protégées. Pour un couple normalement fertile, le taux de conception spontanée est d'environ 25 % par cycle. 'Dans la pratique, l'âge de la femme joue un rôle déterminant car, comme on le sait, la fertilité féminine diminue progressivement jusqu'à 35 ans, puis elle connaît une chute considérable jusqu'à 45 ans'.

PREMIER PAS

Si vous ne parvenez pas à avoir un enfant après plusieurs mois d'essais et que vous avez des doutes sur votre fertilité, la première étape sera de prendre rendez-vous, en couple, avec un gynécologue. Celui-ci commencera par un interrogatoire approfondi reprenant, pour l'homme, les antécédents de maladies ou de chirurgie, son mode de vie et son environnement professionnel (exposition à des substances toxiques, à des sources de chaleur, etc.) Ces informations sont essentielles et parviennent à apporter, dans certains cas, les premiers éléments d'explication.

QUELQUES CONSEILS POUR AUGMENTER VOS CHANCES D'ÊTRE PAPA:

- Arrêtez de fumer.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Ne consommez pas de drogue, même douce.
- Evitez le stress.
- Fuyez les environnements toxiques (mercure, plomb,…).
- Evitez les produits chimiques tels que les herbicides ou pesticides qui pourraient avoir un effet néfaste sur les hormones.
- Conservez vos testicules au frais. La chaleur est nocive pour le développement des spermatozoïdes.
- Evitez l'excès de poids.

LES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES

'Nous procédons ensuite à une mise au point de base qui consiste à vérifier si le patient produit bien des spermatozoïdes. Nous effectuons alors un spermogramme, c'est-à-dire, une analyse du sperme qui permet d'évaluer le nombre, la mobilité et la vitalité des spermatozoïdes'. Le recueil de sperme s'effectue après trois jours d'abstinence, généralement en laboratoire où des locaux adaptés sont à la disposition des patients. Le sperme doit être examiné immédiatement. C'est pour cette raison qu'il n'est pas toujours possible d'effectuer le prélèvement à domicile. Il est toutefois indispensable de prendre rendez-vous avec le laboratoire.

Le sperme normal contient:

- un volume de 2 à 5 millilitres
- 50 à 180 millions de spermatozoïdes/ml
- une mobilité de 80 % à l'émission et 60 % après quatre heures

Généralement, le spermogramme doit être réalisé une seconde fois pour confirmer le diagnostic d'infertilité. La production peut en effet varier au cours du temps (p ex. en cas de fatigue)

QUELLES SOLUTIONS?

'Il faut savoir qu'il n'existe pas de traitement médicamenteux ou autre, pour remédier à un spermogramme anormal. En dehors de l'éviction des éléments qui peuvent causer l'infertilité. Par exemple, on peut prescrire à un cuisinier ou à un soudeur un tablier anti-infrarouge afin de protéger les testicules. En revanche, si la qualité du sperme est moyenne, un traitement peut être prescrit à la femme afin d'augmenter sa fertilité'. Le citrate de clomifène est le médicament le plus utilisé pour provoquer l'ovulation. Des injections d'hormones peuvent également être envisagées pour stimuler les ovaires.

EN LABORATOIRE

Si ces traitements de stimulation ovarienne ne donnent pas de résultat, l'étape suivante est la procréation médicalement assistée (PMA). Ce terme désigne l'ensemble des procédés qui permettent d'aboutir à une grossesse sans relation sexuelle. Les deux méthodes principales sont l'insémination intra-utérine et la fécondation in vitro (FIV). Plus 'lourdes', ces techniques

nécessitent le suivi d'un calendrier de traitement. L'insémination intra-utérine permet d'injecter directement les spermatozoïdes dans la cavité utérine au moment opportun. Avant d'être injectés, les spermatozoïdes sont sélectionnés et activés en laboratoire. Si après six cycles, l'insémination intra-utérine ne donne aucun résultat, on passe à l'étape suivante: la FIV.

Cette technique consiste à mettre en présence les ovules et les spermatozoïdes en dehors du corps féminin. Les ovaires sont tout d'abord stimulés afin de produire plusieurs ovules. Ceux-ci sont ensuite prélevés et mis en incubation dans une éprouvette avec des spermatozoïdes triés sur le volet. Lorsque tout se passe bien, les ovules sont fécondés et, après quelques jours, les embryons (maximum trois) sont transférés dans l'utérus. Les embryons non utilisés peuvent être congelés.

Lorsque l'infertilité masculine est importante, mettre en présence l'ovule et les spermatozoïdes ne sera pas suffisant pour que la fécondation ait lieu. Il existe néanmoins une solution appelée micro-injection intracytoplasmique (ICSI). Pour les patients, cette technique se déroule exactement comme une FIV. C'est plutôt dans le laboratoire que tout se joue: un spermatozoïde est soigneusement sélectionné et directement injecté à l'intérieur de l'ovule avec une seringue spéciale, et à l'aide d'un microscope.

DES ESPOIRS POUR L'AVENIR…

On le voit, même s'il n'existe pas de solution miracle, les possibilités sont multiples et variées. 'Il faut savoir qu'à l'heure actuelle, il existe de nombreuses techniques qui permettent d'avoir des enfants malgré une infertilité importante. De plus, chaque jour, les techniques évoluent et les chances de réussite augmentent. Les personnes qui étaient stériles il y a 15 ans ne le sont plus maintenant'.

PLUS D'INFO

Pour connaître la liste des centres de FIV agréés, surfez sur **www.jeveux1bebe.be**. Ce site propose un moteur de recherche permettant de situer la clinique de la fertilité la plus proche de chez vous.

Vous trouverez des informations sur les nouveaux remboursements des traitements à la page 11 de ce numéro.

Profil remercie le Dr Charles Gérard, chef de clinique adjoint, service de gynécologie-obstétrique au CHU Brugmann (Bruxelles), pour ces précieux éclaircissements.

LE GRAND PÉRIPLE DES SPERMATOZOÏDES…

A l'origine de tout être humain, il y a la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule, puis la fécondation de ce dernier. En théorie, cela paraît simple et naturel, mais dans la pratique, de nombreux obstacles peuvent empêcher ce miracle de la nature… Lors de l'éjaculation, des millions de spermatozoïdes sont propulsés à l'intérieur du vagin. En contact avec la glaire cervicale, les spermatozoïdes acquièrent leur pouvoir fécondant essentiel à la fécondation (c'est ce que l'on nomme la capacitation). Pour une grande majorité d'entre eux, le voyage n'ira pas plus loin que le col de l'utérus. Les plus vaillants, qui sont parvenus à franchir le col de l'utérus, doivent encore remonter dans la cavité utérine et s'engager dans la trompe de Fallope. C'est là que les attend l'ovule. Les concurrents encore en lice se regroupent alors autour de l'ovule et tentent d'y ouvrir une brèche grâce à une substance sécrétée par la tête du spermatozoïde. Aussitôt qu'un candidat y parvient, l'ovule devient imperméable, laissant les autres candidats dépérir.

L'allaitement maternel, c'est tout bon!

L'allaitement maternel, lien privilégié incontestable entre une mère et son enfant, peut susciter un certain nombre de préoccupations chez les parents. Quelques-unes reviennent plus fréquemment et concernent l'aspect médical certes, mais également les implications sur la vie sociale et affective. Voici déjà un bref aperçu des inquiétudes les plus courantes.

ALLAITEMENT ET VIE SOCIALE

Peut-être avez-vous déjà discuté entre ami(e)s de l'allaitement et avez-vous constaté que certaines personnes le considèrent comme une contrainte par rapport à la vie sociale: 'Si j'allaite mon bébé, je reste coincée à la maison!'. Pourtant, certains lieux, vous permettent d'emmener votre enfant avec vous sans souci. Après tout, vous n'êtes pas obligée d'allaiter exclusivement à domicile.

Toutefois, il se peut que vous éprouviez de l'embarras quand vous n'êtes pas chez vous: 'L'idée d'allaiter mon enfant en public me gêne!'. Donner le sein ne signifie pas exposer sa poitrine. Vous pouvez allaiter sans que personne ne le remarque. Avec un peu de discrétion et des vêtements adaptés, c'est tout à fait possible. Vous êtes vraiment pudique? Dans ce cas, il vous reste la solution de tirer votre lait et de le faire donner au bébé par une tierce personne en votre absence.

ALLAITEMENT ET COUPLE

Il arrive que des jeunes pères se sentent mis de côté après l'accouchement. Il est dès lors important d'encourager les relations corporelles entre le papa et son bébé en plus du lien mère-enfant qui se développe durant l'allaitement. Ainsi, l'enfant intégrera que l'affectif n'est pas forcément lié à la nourriture.

D'autre part, certaines femmes refusent d'allaiter de peur de perdre leurs atouts de séduction: 'L'allaitement peut-il affecter le désir sexuel?'. L'arrivée du nouveau-né et les changements qu'il occasionne dans le quotidien peuvent influer sur la vie sexuelle du couple pour diverses raisons telles que la fatigue, ou la sensibilité des seins. En outre, le sein devient surtout un instrument pour nourrir et perd un peu de son érotisme. L'idéal est que le papa soutienne la maman et que le couple dialogue.

Laurence, maman de 36 ans du petit Théo né le 26 mars 2009, témoigne pour Profil

Est-ce qu'allaiter a toujours été une évidence pour vous?

Oui pour moi c'est une évidence d'allaiter et un privilège aussi! Ma maman a allaité ses trois enfants et ma sœur également. C'est un peu dans la famille finalement.

Pourquoi avez-vous choisi d'allaiter?

Parce que tout d'abord c'est un moment privilégié avec le bébé. Pour moi, l'allaitement est à la base de la construction de la relation mère-enfant. En plus, c'est sûr que c'est ce qu'il y a de meilleur pour lui. Et enfin, c'est très pratique!

Comment vivez-vous l'allaitement?

Je le vis super bien. Cela fait un peu mal au début mais après ça devient tout à fait naturel. Il suffit donc de trouver la technique, autant moi que Théo.

Comment vous organisez-vous?

En fait, les deux ou trois premières nuits, Théo buvait la nuit et pas le jour. C'était un peu difficile mais je savais qu'il devait trouver son rythme. Maintenant, il a trouvé son rythme tout seul. J'ai confiance en lui et sais que lorsqu'il a faim, il s'arrange pour me le faire savoir.

Le regard des gens?

Les gens sont respectueux. Au début, je n'aimais pas trop avoir des gens autour de moi parce qu'il fallait que nous trouvions un peu notre technique. Mais maintenant, Théo trouve directement le sein et donc c'est très naturel.

Combien de temps aimeriez-vous allaiter?

En fait, si tout va bien je me donne six mois. Après je verrai avec la reprise du boulot. Idéalement, j'aimerais encore pouvoir l'allaiter le matin et le soir, après ces six mois. Et si je parviens à bien gérer, j'essaierai de tirer mon lait au travail.

Quel conseil donneriez-vous à toutes les futures mamans?

Avoir confiance. Je suis convaincue que toutes les femmes sont physiquement capables d'allaiter. Et même si l'envie n'y est pas, c'est tellement bon pour le bébé, que je leur conseille d'essayer car elles y prendraient peut-être goût.

L'allaitement pour prendre un bon départ

Pendant la grossesse, chaque future maman est amenée à se poser la question cruciale: 'comment vais-je nourrir mon bébé'? Vous pensez choisir l'allaitement maternel mais vous vous posez encore beaucoup de questions sur les avantages par rapport au biberon? Vous vous demandez comment mettre votre bébé au sein? A quelle fréquence allaiter? Et comment concilier allaitement et travail? La brochure 'L'allaitement maternel, c'est tout bon!' répond à toutes ces questions et à d'autres encore. Elle fournit une mine d'informations pratiques et de nombreux conseils pour allaiter en toute sérénité.

Demandez la brochure 'L'allaitement, c'est tout bon!' au T. 09 269 85 01 ou en adressant un e-mail à info@partena-partners.be.

ACHETEZ MALIN

Déjà pensé à un coussin d'allaitement pour votre confort et celui de bébé pendant que vous l'allaitez? Ou d'autres petits plus qui rendront l'allaitement d'autant plus agréable? Offrez-vous des compresses mammaires, des protège-mamelons, un tire-lait, … via **www.partena-boutiquesante.be**!

L'allaitement, c'est bon pour l'enfant… et la maman!

C'est bien connu, l'allaitement offre un bénéfice énorme à votre bébé. Mais saviez-vous qu'il peut également vous protéger du cancer du sein? Et oui, il est désormais scientifiquement prouvé que l'allaitement joue un rôle dans la prévention du cancer du sein. Cela s'expliquerait notamment par le fait que l'allaitement diminue l'activité d'ovulation réduisant ainsi, par la même occasion, l'exposition aux hormones féminines potentiellement cancérigènes. De plus, l'allaitement permet d'éliminer du sein les cellules 'endommagées' susceptibles d'évoluer en cancer. Ce qui compte surtout, c'est le nombre total de mois d'allaitement. En effet, plus les femmes ont d'enfants et plus la durée de l'allaitement est longue, meilleure sera la protection contre cette dangereuse affection. Une femme, mère de trois enfants, qu'elle a allaités pendant 6 mois chacun aura donc moins de risques de développer un cancer du sein. Alors, pourquoi s'en priver?

Le conseil lecture de Laurence

Marie THIRION, *L'allaitement, de la naissance au sevrage.*

Cet ouvrage rédigé par le Docteur Thirion, pédiatre, se veut réconfortant pour répondre aux questions que peuvent se poser les futures ou jeunes mères.

'Après avoir lu cet ouvrage, c'est difficile de se dire qu'on ne veut pas allaiter!'

ENCEINTE? NOUS PASSERONS VOUS RENDRE VISITE!

Nous passerons une petite heure ensemble à évoquer l'avenir et vous exposerons les démarches administratives à entreprendre à la naissance, à quelles interventions légales vous pouvez prétendre, et quels sont les avantages offerts par la mutualité Partena, comme en autres, de l'aide après l'accouchement et des soins par une sage-femme.

Demandez votre visite de grossesse, en formant le T. 09 269 85 01 ou en ligne via **www.partena-partners.be/guichetonline**.
Dans la rubrique 'Mes demandes et déclarations', cliquez sur 'Rendez-vous dans le cadre de la grossesse' et complétez le formulaire.

beebee
package pour jeunes mamans

Campagne de prévention du cancer de la peau chez les jeunes

Le nombre de jeunes gens souffrant d'un cancer de la peau augmente de manière préoccupante. Les effets de mode et les tendances de l'air du temps font que des parties du corps de plus en plus importantes sont longuement exposées au rayonnement solaire.

Pour protéger la peau, un seul conseil: l'enduire généreusement d'une crème protectrice lorsque le soleil brille de tout son éclat. Choisissez un produit protégeant à la fois contre les rayonnements UVA et UVB (c'est indiqué sur l'emballage). Voyez aussi quel est le facteur de protection qui vous convient.

Les produits solaires ne filtrent pas tous les rayons UV. Vous enduire régulièrement (toutes les deux heures) de crème n'est qu'une mesure de prévention. Adaptez aussi votre tenue vestimentaire et cherchez l'ombre.

photo: GoYa Fotografie

photo: GoYa Fotografie

photo: GoYa Fotografie

photo: Apollinaire Moukendy

Moins de vêtements = plus de crème

ACHETEZ MALIN

Bronzer en toute sécurité cet été?
Protégez votre peau grâce à la crème solaire Weleda à l'edelweiss. Disponible sur **www.partena-boutiquesante.be.**

En vacances!

Peut-on se baigner juste après un repas? Evite-t-on les piqûres de moustiques en éteignant Appliquez-vous ces vérités d'hier ou croyez-vous qu'il s'agit de mythes à la vie dure? Faites donc le test et voyez si vous êtes capable de distinguer la fable de la vérité…

Pour soulager une piqûre de méduse, il faut uriner sur la blessure.

C'est tout à fait exact! En réalité, il faut savoir que les piqûres de méduse nécessitent un traitement immédiat car les cellules urticantes continuent à libérer leur venin sur la peau. La meilleure manière de procéder est de rincer la plaie à l'eau de mer et surtout pas à l'eau douce au risque d'aggraver la plaie. Retirez ensuite les tentacules au moyen d'une pince ou avec des gants. Appliquez enfin un antiseptique. Mais comme sur une plage, on n'est généralement pas armé pour traiter les piqûres de méduse, reste à utiliser les moyens dont on dispose. C'est pourquoi, on préconise tout simplement d'utiliser l'urine. En effet, tout comme le vinaigre, l'urine en plus d'être stérile, contient de l'ammoniaque qui neutralise le venin. C'est tout de même mieux que rien!

Les moustiques sont attirés par la lumière. Aussi, pour éviter qu'ils n'entrent, pendant la nuit, par la fenêtre ouverte de votre chambre, il suffit d'éteindre la lumière.

Hélas, c'est faux. De nombreux insectes volants sont attirés par la lumière, ils viennent parfois même griller sur les ampoules… Mais pas les moustiques. Ce qui attire le moustique, tel un aimant, c'est tout d'abord le CO_2 que nous dégageons par la respiration et par la peau. Il détecte ensuite les molécules chimiques contenues dans nos odeurs de transpiration naturelles et enfin, c'est la chaleur de notre corps qui va lui permettre de nous situer afin de mieux nous piquer.

Vous vous êtes peut-être également déjà demandé pourquoi, alors que vous étiez plusieurs dans la même chambre, vous êtes le ou la seul(e) à vous réveiller rempli(e) de piqûres de moustique? Et bien, c'est sans doute parce que nos amis les moustiques choisissent leur victime en fonction de leur odeur corporelle. Et comme chaque personne a une odeur qui lui est propre, le moustique peut choisir celle qui est le plus à son goût…

Plus les verres des lunettes de soleil sont foncés, plus ils protègent les yeux des rayons ultraviolets.

Faux! Ce n'est pas la couleur des verres qui offre une protection contre les UV. Les verres foncés auraient même plutôt tendance à exposer davantage les yeux aux rayons puisque la pupille se dilate, comme dans l'obscurité. Seule l'indication sur l'étiquette nous informe sur l'indice de protection d'une paire de lunettes. Pour une protection optimale, choisissez toujours des lunettes avec l'indication CE UV400 ou 100 %. Les verres clairs peuvent également offrir une protection 100 %. Vous trouverez l'indice de protection sur l'étiquette ou l'autocollant appliqué sur les verres.

Après un repas, il faut attendre trois heures avant d'aller se baigner.

C'est faux, il s'agit d'une fable tenace difficile à déraciner! Il n'est pas nécessaire d'attendre que la digestion soit suffisamment avancée pour se baigner. En revanche, ce qui est important, c'est d'entrer progressivement dans l'eau pour éviter tout choc thermique. Mouillez votre nuque, votre thorax et votre dos afin d'avertir votre organisme qu'il va subir une baisse de température. Passer d'un coup de 'très chaud' à 'très froid' peut provoquer une hydrocution. La différence de température entre la peau et l'eau peut entraîner une perte de connaissance et la noyade. Dans cette optique, avec vos enfants, faites particulièrement attention aux toboggans aquatiques.

De même, évitez les baignades pendant les heures les plus chaudes de la journée, entre 12 et 16 h car dans l'eau, vous êtes loin d'être à l'abri des coups de soleil et de l'insolation.

Emmenez la mutualité dans vos bagages!

Un autre pays, d'autres usages, une autre langue, autant d'éléments qui font que, lorsqu'on doit faire appel à une aide médicale à l'étranger, on apprécie particulièrement de pouvoir compter sur un peu de soutien en provenance du pays. Voilà pourquoi la mutualité Partena se tient à vos côtés en cas:

- **d'hospitalisation pendant vos vacances**: appelez Eurocross! T. +32 (2) 272 09 00.
- **de petits problèmes de santé à l'étranger**: appelez Médiphone: +32 778 94 94.
- **de remboursement des dépenses de santé encourues en vacances**: conservez les factures originales et demandez-en le remboursement à votre retour en Belgique.

ACHETEZ MALIN

Vous préférez voyager 'léger'? Utilisez **le set de premiers soins spécial vacances Weleda**, une chouette petite trousse comprenant:

- une pommade à l'arnica pour les bosses et les bleus (30ml)
- une pommade au calendula pour les affections de la peau (30ml)
- une pommade au combudoron pour les brûlures et piqûres d'insectes (30ml)
- un déo aux agrumes (30ml)
- un gel douche rafraîchissant aux agrumes (20ml)

Disponible sur **www.partena-boutiquesante.be**!

Journée Partena du 17 mai au Boudewijn Seapark de Bruges

Quelle journée! Replongez-vous dans l'ambiance de ce dimanche inoubliable au fil du reportage photos!
Les dauphins, les otaries, la Fitmobile, et surtout vous avez fait de ce rassemblement une journée inoubliable!
Merci à toutes et tous de votre présence et de votre enthousiasme.

Vous avez apporté le soleil qui a parfois manqué, ce jour-là, dans le ciel de la Venise du Nord, un ciel si bas que Jacques Brel aurait pu le chanter, mais auquel il aurait à coup sûr pardonné.

Les rires de vos enfants, leurs regards où se mêlaient plaisir et étonnement, votre bonne humeur et votre disponibilité constituent la plus belle des récompenses pour l'équipe d'organisation de la journée.

Vacances Partena à partir de 50 ans

Profitez des offres spéciales de la mutualité Partena, en collaboration avec SENIOR DEPARTMENT (Lic A 1802).

France - Bourbonne-Les-Bains

Cure thermale de remise en forme

Du 13/10 au 17/10/2009

Les vertus thérapeutiques des cures thermales sont bien connues depuis plus de 2000 ans. Profitez-en chaque matinée au travers de 4 traitements (hydromassage, bains de boue, douches thermales,…). L'après-midi est consacré à la découverte des environs avec une demi-journée d'excursion à Champlitte, assortie d'une dégustation dans les vignobles. Une autre demi-journée d'excursion est prévue à Langres, qui figure parmi les 50 plus belles villes de France. Possibilité de séjour comme curiste ou non curiste (réduction de 110 euros par personne).

Hôtel Les Lauriers Roses 2*NN

Hôtel confortable avec jardin, bar, restaurant et ascenseur.

Compris

Voyage en autocar au départ de Bruxelles, séjour en pension complète, 12 traitements (pour les curistes), excursions, pourboire pour le chauffeur, taxes, accompagnateur Senior Department.

Prix

Prix Partena par personne (sur base d'une chambre double): 465 euros (537 euros en chambre single). Non clients: 495 euros (567 euros en chambre single).

SEN!OR DEPARTMENT

Espagne - Costa Tropical - Almunecar

Du 17/10 au 24/10/09

La Costa Tropical, riche de son passé culturel, vous offre aussi 50 km de plages et un micro-climat tropical, qui en font un paradis andalou. Même en automne, vous y apprécierez des températures diurnes autour des 20°C! Les petites maisons blanches et les ruelles étroites de la pittoresque localité d'Almunecar vous feront retrouver l'atmosphère typique d'antan.

Hôtel Helios 3*

Situé à la plage, l'hôtel Helios, est un des meilleurs 3 étoiles de la Costa Tropical. Situation idéale et au calme. A proximité de l'hôtel, une belle promenade vous invite à faire de jolies balades le long de la plage. Chambres spacieuses décorées avec goût, terrasse avec vue mer latérale, air conditionné, TV.

Compris

Vols réguliers Brussels Airlines: Brussels Airport - Malaga - Brussels Airport, transferts, séjour en pension complète, vin à table, accompagnateur Senior Department, assurance assistance.

Prix

Prix Partena par personne (sur base d'une chambre double): 569 euros. Non clients: 599 euros. Supplément single: 82 euros.

PLUS D'INFO

Plus d'info sur ces voyages ou d'autres propositions de notre partenaire? Vous souhaitez réserver? Adressez-vous à AEP Senior Department - Adresse: Chaussée de Vleurgat 113 - 1000 Bruxelles - T. 02 642 20 24, ou adressez un mail à partena@seniordepartment.be.

SURFEZ MALIN

Découvrez l'offre complète des voyages Partena sur **www.partena-partners.be/vacances.**

Vienne • Citytrip

Du 24/09 au 27/09/09

Vienne, romantique et musicale, compte aussi de nombreux parcs, un riche héritage de son époque impériale, des édifices modernes, de nombreux musées et autres possibilités de divertissement. Visite de la vieille ville, du château de Schönbrunn, de la crypte impériale, du parc du Prater, de l'Opéra, du Belvédère. Entraînement des chevaux 'lippizans' de l'Ecole Espagnole de Vienne, dégustation de la fameuse 'SacherTorte',… Logement dans le centre ville, à l'hôtel Mercure Europlatz 4*.

Compris

Vols réguliers Brussels Airlines: Brussels Airport - Vienne - Brussels Airport, transferts, séjour en demi-pension, guide local, accompagnateur Senior Department, assurance annulation et assistance.

Prix

Prix Partena par personne (sur base d'une chambre double): 629 euros.
Non clients: 659 euros. Supplément single: 86 euros.

ACHETEZ MALIN

Vous voulez conserver votre confort de sommeil de la maison pendant vos vacances? C'est tout à fait possible grâce au coussin de voyage Tempur. Disponible dans son emballage spécialement étudié pour les voyages, sur **www.partena-boutiquesante.be**.

35 AGENCES, 1 SERVICE!

PARTENA ziekenfonds & partners

Vous avez une question spécifique sur votre dossier personnel ou souhaitez une précision?

Contactez votre agence locale.
Nous serons heureux de vous aider!

BRABANT

1500	Halle	Meiboomstraat	24	halle@partena-partners.be	02 362 03 71
1700	Dilbeek	Ninoofsesteenweg	198	dilbeek@partena-partners.be	02 532 25 92
1730	Asse	Kalkoven	65	asse@partena-partners.be	02 451 20 40
1761	Borchtlombeek	Kerkplein	22	borchtlombeek@partena-partners.be	02 582 93 72
1800	Vilvoorde	Stationlei	1	vilvoorde@partena-partners.be	02 257 26 76
1853	Strombeek-Bever	Mutsaardplein	6	strombeekbever@partena-partners.be	02 267 06 00
1970	Wezembeek-Oppem	Rue du Ruisseau	156	wezembeekoppem@partena-partners.be	02 731 22 79
3000	Leuven	Naamsestraat	102b	leuven@partena-partners.be	016 22 78 60

BRUXELLES (agglomération)

1000	Bruxelles	Boulevard Anspach	1 bte 6	brussel@partena-partners.be	02 209 06 80

ANVERS

2600	Anvers	Uitbreidingsstraat	180 bte 1b	antwerpen@partena-partners.be	03 287 69 82

FLANDRE ORIENTALE

9000	Gent (siège social)	Coupure Links	103	gent@partena-partners.be	09 269 85 35
9000	Gent	Holstraat	21	flandria@partena-partners.be	09 223 52 27
9040	Sint-Amandsberg	Antwerpsesteenweg	256	sintamandsberg@partena-partners.be	09 238 11 22
9200	Dendermonde	Sint-Jorisgilde	6	dendermonde@partena-partners.be	052 21 16 08
9230	Wetteren	Hekkerstraat	5	wetteren@partena-partners.be	09 369 05 65
9240	Zele	Zwaanstraat	3a	zele@partena-partners.be	052 44 83 03
9300	Aalst	Parklaan	233	aalst@partena-partners.be	053 21 16 39
9500	Geraardsbergen	Brugstraat	33	geraardsbergen@partena-partners.be	054 41 20 35
9600	Renaix	Rue du Midi	14	ronse@partena-partners.be	055 21 10 63
9800	Deinze	Kapellestraat	90 bte 1	deinze@partena-partners.be	09 380 34 30
9820	Merelbeke	Hundelgemsesteenweg	259A	merelbeke@partena-partners.be	09 230 79 09
9900	Eeklo	Molenstraat	82	eeklo@partena-partners.be	09 377 92 22

FLANDRE OCCIDENTALE

8000	Brugge	Leopold II-laan	22	brugge@partena-partners.be	050 33 68 37
8020	Oostkamp	Brugsestraat	140 bte G/V	oostkamp@partena-partners.be	050 81 36 15
8400	Oostende	Torhoutsesteenweg	107	oostende@partena-partners.be	059 70 43 00
8500	Kortrijk	Houtmarkt	9E	kortrijk@partena-partners.be	056 26 88 60
8800	Roeselare	Arme Klarenstraat	27	roeselare@partena-partners.be	051 24 18 00
8820	Torhout	Spinneschoolstraat	7 bte 1	torhout@partena-partners.be	050 21 29 32

LIMBOURG

3500	Hasselt	Thonissenlaan	92	hasselt@partena-partners.be	011 26 38 61
3580	Westlimburg	Koerselsesteenweg	14	westlimburg@partena-partners.be	011 57 23 47
3600	Genk	Bochtlaan	17 bte 1	genk@partena-partners.be	089 35 62 16
3620	Lanaken	Molenweideplein	21	lanaken@partena-partners.be	089 72 20 65
3630	Maasmechelen	Kruindersweg	41	maasmechelen@partena-partners.be	089 76 03 84
3700	Tongeren	Luikerstraat	31a	tongeren@partena-partners.be	012 74 11 98
3800	Sint-Truiden	Stationstraat	13	sinttruiden@partena-partners.be	011 68 84 17

PARTENA-OZV | Coupure Links 103 - 9000 Gent
T. 09 269 85 01 - info@partena-partners.be - www.partena-partners.be